

# A Simple Cold

It's that time of year again: cold and **damp** outside and warm and **stuffy** inside. Before you know it, you are **sniffing**, **aching** and **tired**. All you want to do is go to sleep. **Cold remedies** can help.

**T**o go to the local pharmacy and get nasal spray and paracetamol for example it's normal in Germany. In other countries, it's more likely that the customer will go home with an oral combination medication to **alleviate** the symptoms of the cold. There are so many different types of cold remedy available that it is a little difficult to find the right one. The combination is usually something to reduce **swelling** in the **mucous membrane** of the **sinuses**, and **relieve** the aches and any raised temperature with an analgesic.

**Pharmacy customer:** Good morning. Do you speak English?  
**PTA:** Hello. Yes, I do. How may I help you?

**I just know that I am coming down with a cold.**  
 It seems to be doing the rounds I'm afraid. How long have you felt this way?

**Since yesterday evening. I didn't sleep well because of my runny nose.**  
 I see. I think the first thing we need to do is get your nose free and reduce the **inflammation** in the nasal passages. We have this very effective nasal spray to help.

**Nasal spray! Isn't that just for allergies?**  
 Well, there is also a nasal spray for pollen allergies, but that is not to be recommended when you have a cold. The **active ingredients** are completely different substances!

**Oh, I didn't know that.**  
 What you need is something to relieve your breathing at night time so that you don't get something called post nasal drip.

**Oh, I have heard about that! That's when the secretion in the nose goes down into your throat, isn't it?**  
 Yes. Not only that, it can get into the lungs and cause **tickly coughs** and even bronchitis.

**Sorry, I'm not so sure that I want to use nasal spray. Can you recommend something else?**  
 Do you have any problems with ibuprofen or ASS?

**I get stomach problems from it.**  
 I can recommend this one which is a combination of paracetamol and a medication to reduce swelling in the upper **breathing passages**. It's direct medication in **powder** form, which helps it to act quickly and effectively.

**Now, that sounds more like my thing!**  
 Although it is effective, you shouldn't take it longer than three days without **consulting your doctor**.

**I'll remember to do that.**  
 It's also important to get as much rest as possible and to drink **plenty of fluids**.

**I'll try! But I can't guarantee anything!**  
 Are you taking any other medication, such as **anticoagulants**, at the moment?

**No, why?**  
 We need to make sure because of the drug interaction between anticoagulants and this medication.

**Okay. So, how often should I take this?**  
 After the first sachet wait for four to six hours before the next. Because of the paracetamol not more than three sachets in 24 hours.

**Okay, I'll be careful not to. Thank you for your help.**  
 You are welcome.

**Bye!**  
 Goodbye and **speedy recovery!**

**Thanks. ■**

*Catherine Croghan,  
 Lecturer in English and native speaker*

VOCABULARY	
damp	feucht
stuffy	stickig
sniffing	schneifend
aching	schmerzend
cold remedies	Erkältungsmittel
alleviate	lindern, mildern
swelling	Schwellung
mucous membrane	Schleimhaut
sinuses	Nebenhöhlen
relieve	erleichtern
inflammation	Entzündung
active ingredients	Wirkstoffe
tickly coughs	Reizhusten
breathing passages	Atemwege
powder	Pulver
consulting a doctor	einen Arzt aufsuchen
plenty of fluids	viel Flüssigkeiten
anticoagulants	Gerinnungshemmer
speedy recovery	schnelle Genesung

NEU

# 75% erfolgreicher rauchfrei\* – die nicorette® Kombitherapie

Für alle, die starke Unterstützung benötigen

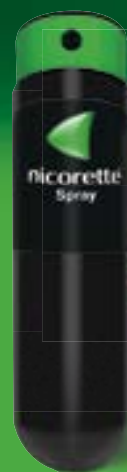


GROSSE TV-KAMPAGNE

## DIE NEUE KOMBITHERAPIE

### Warum nicorette® TX Pflaster?

- hält den Nicotinspiegel über den Tag konstant
- nur das nicorette® TX Pflaster berücksichtigt den Wach-/Schlaf-Rhythmus
- stärkstes Nicotin-pflaster im Markt



**BASISVERSORUNG**

16-Stunden-Wirkung

**AKUTHILFE**

Für kritische Momente

\* Kombination NICORETTE® TX 15 mg plus NICORETTE® Kaugummi 2 mg vs. NICORETTE® TX 15 mg (Monotherapie) nach 24 Wochen (p=0.010).

[www.nicorette.de](http://www.nicorette.de)



nicorette – Leiste Beeindruckendes!

**NICORETTE® Spray 1 mg/Sprühstoß.** Wirkst.: Nicotin. Zus.: Arznei. wirks. Bestand.: 1 ml Lösung enthält 13,6 mg Nicotin. Sonst. Bestand.: Propylenglykol, Ethanol, Trometamol, Poloxamer, Glycerol, Natriumhydrogencarbonat, Levomenthol, Minze-Aroma, Frische-Aroma, Sucralose, Acesulfam-Kalium, Salzsäure 10 % (zur pH-Wert-Einstellung), H<sub>2</sub>O ger. Anw.: Behandlung d. Tabakabhängigkeit b. Erwachsenen durch Linderung der Nicotinentzugssymptome, einschl. des Rauchverlangens, beim Versuch, das Rauchen aufzugeben. Die komplette Einstellung des Rauchens sollte das endgültige Ziel sein. Warnhinweis: Enth. Ethanol. Gegenanz.: Überempfindlichkeit geg. Nicotin od. sonst. Bestand., Kdr. < 18 J., Personen, die nie geraucht haben. Nebenw.: Depression, Reizbarkeit, Angst, gesteigerter Appetit, Schlaflosigkeit auch als Sympt. d. Entzuges mögl.; Übelkeit, Mattigkeit, Kopfschmerzen b. übermäßigem Gebrauch. Mit Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, vermehrtem Husten o. grippeähnlichen Symptomen muss gerechnet werden. Sehr häufig: Kopfschmerzen, Geschmacksstörung, Schluckauf, Übelkeit, Dyspepsie, Schmerzen und Parästhesien des oralen Weichteilgewebes, Stomatitis, vermehrter Speichelfluss, brennende Lippen, Trockenheit in Mund und/oder Rachen. Häufig: Erbrechen, Flatulenz, Bauchschmerzen, Diarrhö. Gelegentlich: Parästhesie, vermehrte Tränensekretion, Palpitationen, Hitzegefühl, Gingivitis, Glossitis, Hyperhidrose, Pruritus, Hautausschlag, Urtikaria, Überempfindlichkeit. Nicht bekannt: verschwommenes Sehen, Vorhofflimmern, allergische Reaktionen einschließlich Angioödem und Anaphylaxie. **NICORETTE® TX Pflaster 10 mg/15 mg/25 mg.** Wirkst.: Nicotin. Zus.: Arznei. wirks. Bestand.: 1 NICORETTE® TX Pflaster 10 mg/15 mg/25 mg mit 9 cm<sup>2</sup>/13,5 cm<sup>2</sup>/22,5 cm<sup>2</sup> Adsorptionsfläche enthält 15,8 mg Nicotin (1,75 mg/cm<sup>2</sup>)/23,6 mg Nicotin (1,75 mg/cm<sup>2</sup>)/39,4 mg Nicotin (1,75 mg/cm<sup>2</sup>) mit e. durchschnittl. Wirkstofffreigabe von 10 mg/16 Stunden bzw. 15 mg/16 Stunden bzw. 25 mg/16 Stunden. Sonst. Bestand.: Mittelkettige Triglyceride, basisches Butylmethacrylat-Copolymer (Ph. Eur.), Poly(acrylsäure-co-butylacrylat-co-(2-ethylhexyl)acrylat-co-vinyl-acetat) (5:15:75:5), Kaliumhydroxid, Croscarmellose-Natrium, Aluminiumtris(acetylacetonat), Abdeckschicht u. abziehbare Schutzfolie: Poly(ethylenterephthalat)-Film. Anw.: Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Entzugssymptome. Unterstützung der Raucherentwöhnung. Gegenanz.: Nichtraucher, Gelegenheitsraucher; Überempfindlichkeit gegen Nicotin o. einen d. sonst. Bestand.; chronisch generalisierte Hauterkrankungen, wie Psoriasis, chronische Dermatitis, Urtikaria. Nebenw.: Dosisabhängig ähnliche NW wie beim Rauchen. Schwindel, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit als Entzugserscheinungen, nach Einstellen d. Rauchens häufig Aphthen (Zusammenhang ungeklärt), Patienten, die überempf. auf Heftpflaster reagieren, sollten sorgfältig auf d. Auftreten v. Hauterscheinungen achten; leichte lokale Hautreaktionen, z. B. Pruritus, Exantheme, Hautreizungen, wahr. d. ersten Behandlungswochen (20 % d. Behandelten). Sehr häufig: Leichte lokale Hautreaktionen wie z. B. Pruritus, Exantheme, Hautreizungen. Häufig: Kopfschmerzen, Schwindel; gastrointestinale Beschwerden, Übelkeit, Erbrechen; Erytheme. Gelegentlich: Palpitationen; Urtikaria. Sehr selten: Reversibles Vorhofflimmern. **NICORETTE® Kaugummi 2 mg/4 mg freshfruit/freshmint/whitemint.** Wirkst.: Nicotin-Polacrillin (1:4). Zus.: Arznei. wirks. Bestand.: 1 NICORETTE® Kaugummi 2 mg/4 mg enth. 10 mg/20 mg Nicotin-Polacrillin (1:4), entsprechend 2 mg/4 mg Nicotin. Sonst. Bestand.: Kaugummi-Grundmasse (enthält Butylhydroxytoluol (E 321)), Acesulfam-Kalium, Carnaubawachs, Levomenthol, leichtes Magnesiumoxid, Natriumcarbonat, Pfefferminzöl, Titandioxid, Xylitol. **NICORETTE® Kaugummi 2 mg freshfruit/freshmint/whitemint.** Zus.: Natriumhydrogencarbonat. **NICORETTE® Kaugummi 2 mg/4 mg freshfruit.** Zus.: Titulfritu QL 8444. **NICORETTE® Kaugummi 2 mg/4 mg whitemint.** Zus.: Vorverkleisterte Stärke (Maisstärke), Winterfresh RDE4-149. Anw.: Behandl. d. Tabakabhängigkeit durch Linderung d. Nicotinentzugssymptome. Unterstützung d. Raucherentwöhnung. Auch z. Verringerung d. Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um schrittweise d. Rauchausstieg zu erreichen. Gegenanz.: Nichtraucher, Gelegenheitsraucher, Überempfindlichkeit geg. Nicotin, Levomenthol, Pfefferminzöl, Butylhydroxytoluol (E 321) od. einen d. sonst. Bestand. Warnh.: Enth. Levomenthol, Pfefferminzöl, Butylhydroxytoluol (E 321). Nebenw.: Dosisabh. ähnliche NW w. b. Rauchen mit Schwindel, Kopfschmerzen u. Schlaflosigkeit auch als Sympt. d. Entzuges mögl.; Reizungen im Rachenraum, vermehrter Speichelfluss, Schädigungen der Mundschleimhaut; bei magenempfindl. Pat. Magenverstimmung, Sodbrennen; nach Einstellen d. Rauchens häufig Aphthen (Zusammenhang ungeklärt). Sehr häufig: Kopfschmerzen, Irritationen i. Mund od. Hals, Schmerzen der Kaumuskeln, Schluckauf, gastrointestinale Beschw., Übelkeit. Häufig: Schwindel, Erbrechen. Gelegentlich: Palpitationen; Hautrötungen, Urtikaria. Selten: Allerg. Reaktionen (z. B. Angioödem). Sehr selten: Revers. Vorhofflimmern. **Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss.**